



TOUT BEAU

Remise en forme

MODE D'EMPLOI

L'idée nous est venue par hasard. Ou presque. La terre entière passe son temps à nous demander : « *Je suis au bout du rouleau, donne-moi une adresse.* » Nous de rétorquer : « *Detox ou retox ?* », et eux d'enchaîner « *tout ce qui peut me permettre de me refaire une santé* ». Bons camarades, nous ne pouvions jouer perso. Dix pages de bons plans pour [refaire le beau.

DOSSIER RÉALISÉ PAR DAVID BATTY AVEC PAUL MIQUEL, ALICE MORABITO, CLAIRE BYACHE, MARIE LÉTANG, CLAIRE MABRUT ET NADIA HAMAM
ILLUSTRATIONS : JONATHAN BURTON

LÂCHER-PRISE

MIAMI

PROGRAMME ANTI-STRESS, CANYON RANCH

Pour qui ? Les adeptes du « tirage sur la corde » et les abonnés absents à une vie saine.

Pour quoi ? Apprendre à dompter le mauvais stress et se bricoler une boîte à outils pour le retour à la vraie vie.

Les grandes lignes. Address your Stress (5 jours) démarre avec un véritable bilan clinique. D'abord, un rendez-vous avec une infirmière, puis avec la *medical director* qui met, avec tact, le doigt là où ça fait mal. Elle se penche sur votre cœur, sorte de carte mémoire centrale de votre corps, avec le *heart-rate variability*, mais aussi via d'autres tests sur les marqueurs inflammatoires, l'adrénaline, les hormones et le sang.

Ensuite ? Un détour par la médecine chinoise avec bilan et séance d'acupuncture, un passage chez le psy (*life management therapist*), une session de *healing energy* et une évaluation diététique. Avant de partir,

RETOUR SUR SOI

L'expérience débute par 10 minutes de hammam (privatif), histoire de se déconnecter du stress ambiant et d'oublier la ville. Puis 60 minutes de nettoyage de corps avec, en parallèle, la stimulation de points de shiatsu permettant rééquilibrage et recentrage et la pose de galets chauds sur trois chakras. Enfin, soin du visage total pour se sentir comme neuf. On en ressort groggy mais heureux. Prêt à repartir en très, très bonne forme. *Soin signature, 2h30, 400€*

Shangri-Là, 10 avenue d'Iéna, Paris XVI*, 01 53 67 19 78

COCOONING URBAIN

Pour faire simple, le Six Senses a des allures de cocon géant et ce protocole vous plonge dans une joyeuse léthargie propre au lâcher-prise et à la reconnexion avec soi. Au programme : exfoliation et massage du corps au beurre de karité fondu, enfin enveloppement des pieds dans des serviettes chaudes. Comme neuf, on vous dit.

Soin Hanakasumi, 1h20, 165€

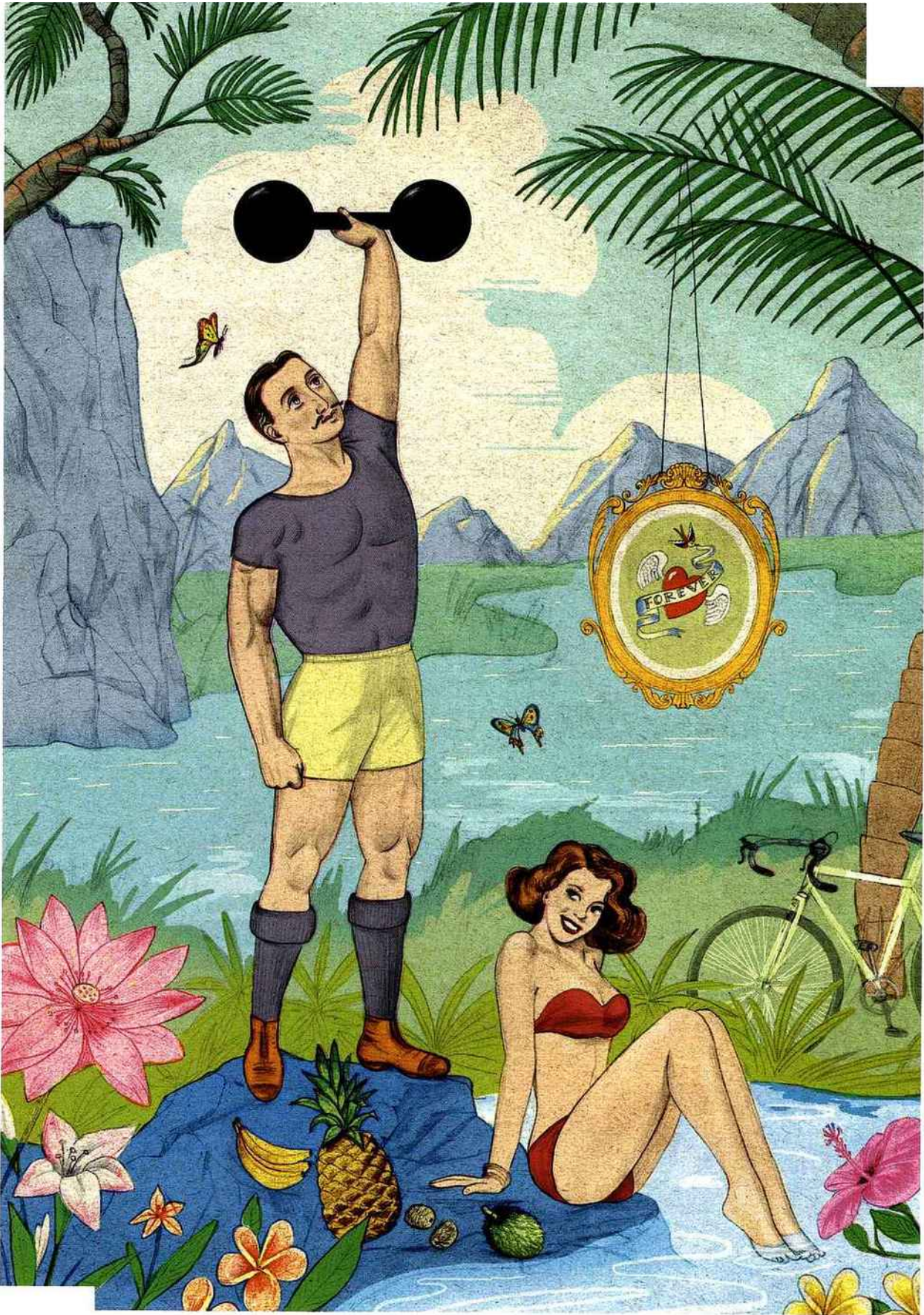
Six Senses, 3 rue Castiglione, Paris 1^{er}, 01 43 16 10 10

retour à la case *medical director* qui, avec le psy, assure un suivi téléphonique post-départ, voire un suivi prolongé (sur demande) par Skype. **Premières impressions.** On est très vite plongé au cœur du sujet, à savoir soi – oui, parlez-moi de moi, il n'y a que cela qui m'intéresse. Oubliez les détours, il faut aller à l'essentiel. Conclusion ? Une cure médicalisée qui est avant tout une introspection en mode accéléré.

Aïe ! Une mise à nu pas forcément évidente. Tests à l'appui, tout est consigné noir sur blanc. Sans parler de ce que vous lâchez côté psyché. **Mmmm !** Le *healing energy*. D'abord parce que Michelle Alva, délicieuse brune débordante d'énergie moulée dans sa robe rouge, vous fera chavirer. Vous voudrez l'épouser, c'est normal (aux dires de la direction, ils sont tous passés par là). Après vous avoir installé sur un siège chauffé par des cristaux d'améthyste, elle vous reboote par ses recos ultra positives, vous dispense un massage terriblement relaxant et vous explique comment mettre un son sur une douleur pour l'extérioriser, ou créer un bouton « plaisir » sur votre corps... actionnable à tout moment. Yes !

Dernières impressions. Rassuré ! Parce qu'on a développé une vraie mallette d'outils anti-stress que l'on va pouvoir trimballer partout.

Cure Address your Stress, 5 jours et 4 nuits, 1800 \$, 6801 Collins Avenue, Miami Beach, USA, www.canyonranch.com/miami-beach



PRÉPARER SON CORPS (ET SON ESPRIT)

À LA MAISON

PROGRAMME DETOX DELIGHT

Pour qui ? Ceux qui aiment les expériences et se disent qu'une diète accompagnée de quelques jours ne leur ferait pas de mal. Sinon ? Casser le rythme infernal alcool-bonnes bouffes à répétition.

Pour quoi ? Retrouver de l'énergie, se sentir plus léger et perdre deux ou trois kilos sont les effets d'annonce clignotant sur le programme. On a tout de même envie d'y croire un peu.

Les grandes lignes. Vous choisissez vos formules – tout liquide, tout solide, un mix entre les deux – et le nombre de jours. Et c'est parti, chaque jour à 8h00 un coursier vous livre le menu du jour.

Premières impressions. Des jus ultra frais, des salades appétissantes, des légumes et des graines, des couleurs et des textures.

Aïe ! La formule tout liquide, même si ludique et gastronomiquement correcte (ingrédients ultra frais, recettes variées), est difficile à tenir sur plusieurs jours car il est dur de ne rien mâcher pendant deux jours.

Mmmm ! Les recettes. Des exemples ? Green smoothie (ananas, avocat, persil, concombre), pink detox (pomme, courgette, fenouil, betterave, citron)... Et les conseils pour ne pas craquer.

Dernières impressions. On se sent fort d'une énergie nouvelle comme si le corps avait été nettoyé et les compteurs remis à zéro.

Bonus : le spa After the Rain à Paris propose d'accompagner le pénitent dans sa detox quotidienne par une série de massages destinés à rendre le chemin (de croix ?) moins ardu.

Formule à partir de 60€ par jour, www.detox-delight.fr

Accompagnement au spa After The Rain à partir de 360€ pour 3 jours, www.aftertherain.ch/fr/paris

À DINARD

PROGRAMME CAPITAL SANTÉ, ESSENTIEL DOS

Pour qui ? Les amoureux des mouettes et de Surcouf, des crêpes et des villas classées. Comme ce nouveau programme drolote le dos, il concerne toutes les classes d'âge, des fêtards aux dandies, des sportifs aux business boys très, très busy.

Pour quoi ? Pour « dénouer les tensions et améliorer la posture ». Dans l'eau, en cabine ou dans la salle de gym, tous les moyens sont bons pour adoucir les maux de dos.

Les grandes lignes. Quatre soins et activités quotidiens, durant 6 jours : 3 massages par des kinés, 3 enveloppements d'algues, 9 soins thalasso en solo, 6 en bassin, et 3 sessions collectives de stretching postural.

Premières impressions. Les lieux, tout juste restaurés et très lumineux, n'ont rien de lugubre ni de trop austère. Beaucoup de blanc, un peu de vert, et partout, d'immenses baies vitrées avec vue sur la mer, les bancs de sable et les kitesurfeurs à l'entraînement. Les cabines ne sont pas en sous-sol : c'est un fabuleux atout. On croise des trentenaires au bar. Et la carte de la tisanerie fait envie. Si, si, c'est vrai !

Aïe ! Les exercices dans le bassin d'eau salée, un brin troisième âge. On se concentre, mais on brûle d'envie de pouffer.

Mmmm ! Les massages. Divins, efficaces, techniques, bien réalisés, on est définitivement prêts à confier notre dos aux mains expertes de ces kinés.

Dernières impressions. On quitte les lieux décripés. Le haut du dos et les trapèzes ne font plus souffrir, ils sont totalement dénoués.

À partir de 1 320€/pers. pour 6 nuits en demi-pension et 24 soins, www.thalassa.com

PARIS, LOS ANGELES, ÎLE MAURICE

SI VOUS HÉSITEZ À LÂCHER JAMBON BEURRE, ENTRECOÛTE FRITES ET AUTRES PLATS POLITIQUEMENT INCORRECTS POUR VOS ARTÈRES, LA TENDANCE AUX CANTINES BIO ET BONNES DEVRAIT VOUS PERMETTRE DE SAUTER LE PAS.

FEED BODY AND SOUL, LOS ANGELES

Fondée par DeeAnna Staats, la styliste de 7 for All Mankind, une adresse saine en phase avec le quartier de Venice. Dans la coolissime artère Abbot Kinney, la food team de cette Américaine visionnaire prône la création du lien social à travers la nourriture. Ambiance socialite donc, autour des classiques californiens version 100 % bio, durables et équitables. Végétariens, végétaliens, sans gluten, mais aussi incluant de la viande : les menus répondent à tous les profils. feedbodyandsoul.com

NATUREATY, ÎLE MAURICE

En bordure de lagon, un restaurant axé sur la découverte des produits du monde. Mitonnée par le chef du Royal Palm Maurice et MOF, Michel de Mattéis, la carte fait la part belle aux épices, au poisson et aux fruits exotiques. Sushis de thon au riz, sauce ponzu ou curry vert d'agneau aux légumes. Du grand art gastronomique. www.royalpalm-hotel.com

CAFÉ PINSON, PARIS

Au cœur du Marais, un bar à jus et cuisine haute vitalité qui (ré)concilie santé et plaisir dans un univers désigné comme un coffee shop de Berlin relooké à la mode scandinave. Dans l'assiette, les principes de la cuisine vivante et de la naturopathie guident des recettes 100 % bio. Healthy, énergétiques et gourmandes, elles se revendiquent du « néo-végétarisme », ou « flexitarisme », privilégiant le végétal sans rejeter la viande.

6 rue du Forez, Paris III^e, www.cafepinson.fr

POUSSE-POUSSE, PARIS

À la fois épicerie et restaurant bio, c'est l'un des pionniers français de la « crusine ». Aux manettes : Lawrence Aboucaya, spécialiste de la cuisine vivante, graines germées, jeunes pousses et autres jus d'herbes.

7 rue Notre-Dame-de-Lorette, Paris IX^e, www.poussepousse.eu

NOGLU, PARIS

Au cœur du plus ancien passage de Paris, le premier restaurant épicerie take away certifié sans gluten et, sur certaines recettes, sans lactose. Son credo ? Faire rimer menus gourmands et sécurité alimentaire, avec traçabilité des farines, le tout orchestré par un tandem qui assure : un chef japonais formé au Bristol et une pâtissière américaine. Magret de canard et gratin de rutabaga, maquereau grillé caviar d'aubergine... Convaincus ?

16 passage du Panorama, Paris II^e, du lundi au samedi, de 10h à 18h sans interruption



© NOELLE HOEPPE

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

Sans eux, nous ne serions que peu de choses. Au bout du 06 ou du 01, ils assurent le service avant/après-vente, dénouant les corps rouillés, exhumant les vieilles tensions et réparant les maux du quotidien. Travailleurs du fond et de la forme, ils connaissent tout de nous. Vous avez dit gourous ?

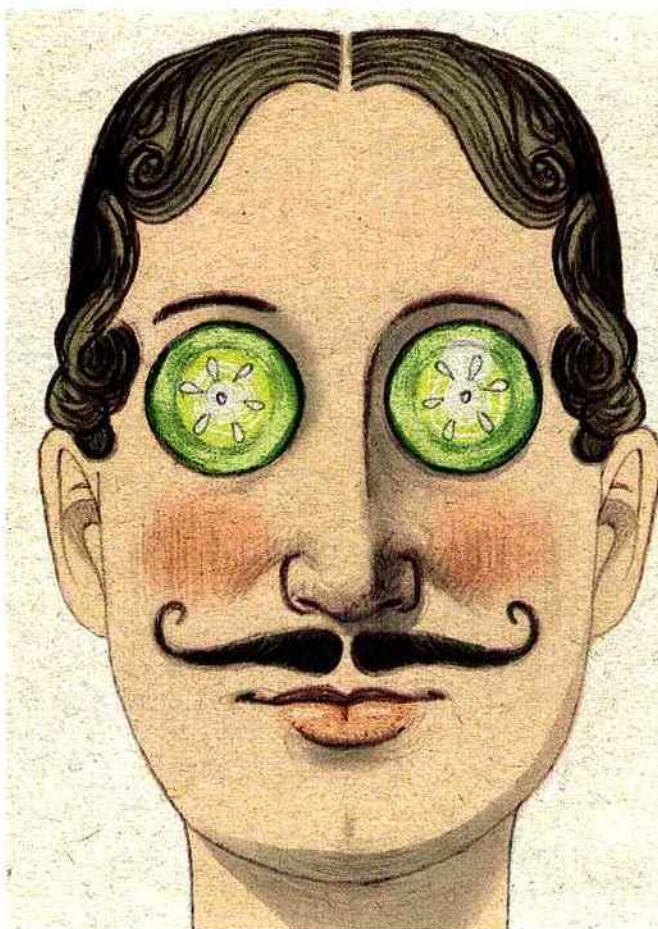
JEAN-PIERRE GARDENT, OSTÉOPATHE

Ostéopathie crânienne, dentaire, posturologie, chaînes musculaires, Jean-Pierre Gardent est un magicien, un manitou du corps. Cet homme voit avec les mains en quelque sorte. « *Vieux de la vieille* », il exerce depuis 1982 et fait partie des précurseurs qui ont lancé l'ostéopathie dans l'Hexagone, faisant de cette discipline une véritable médecine holistique dont on commence (à peine) à entrevoir les bénéfices. Pour les derniers récalcitrants, on ne vient plus chez un ostéo pour se faire « craquer », on y passe (et repasse) pour petits bobos et gros maux, avec l'objectif premier de réveiller son corps, de le mettre en adéquation avec son esprit – ou inversement. Car oui, le corps et l'esprit sont intimement liés et il serait absurde (médecine occidentale, réveille-toi) de vouloir traiter l'un sans l'autre. Résultat des courses ? En cas de bien-être absolu (feint ou pas), deux ou trois séances annuelles, sinon c'est en fonction.

25 rue Galilée, Paris XVI^e,
01 47 20 41 18, 90€ la séance

CÉDRIC SEBTI, MÉDECIN SHIATSU

Cet homme a des doigts de fée. Et ce n'est ni une boutade, ni un euphémisme. Ancien footballeur, il s'est aujourd'hui reconverti en maître shiatsu, manipulant les corps et les âmes avec une sensibilité qui lui appartient. On y vient pour des problèmes de sommeil, de digestion, de dos, de moral... et



l'on y prend goût avant de devenir complètement accro. Le shiatsu ? C'est un peu l'acupuncture sans les aiguilles, les doigts faisant leur travail sur chaque point du corps et déclenchant ainsi une cascade de réactions physiologiques et psychologiques.

Concrètement, chaque séance – et tout particulièrement la première – débute par un échange sur les habitudes (alimentaires, sportives...) du quotidien. Elle se poursuit par 45 minutes sur table, recto et verso, où Cédric traque la tension, libère le plexus, ré-énergise le corps, décoince les tensions pour un résultat immédiat et sur le long terme. Attention, le jeune homme étant très couru, il est impératif d'anticiper les prises de rendez-vous.

176 boulevard Saint-Germain, Paris VI^e,
06 10 14 90 53, 90€ la séance

ABDOULAYE FADIGA, ENTRAÎNEUR SPORTIF

C'est celui qui nous fait suer. Au sens propre, bien évidemment. Ancien champion du

monde de boxe thaïlandaise, bardé de diplômes en physiologie, psychologie et diététique, Abdoulaye a imaginé un concept très sport et style où les coachs sont d'anciens sportifs émérites. Résultat des courses : ça sent la sueur soit, mais dans un environnement très léché avec possibilité de mixer cours particuliers et cours collectifs. Au programme : jiu-jitsu brésilien, muay-thai, self-défense, cours enfants, appareils high-tech, tapis de combat, octogone, cage et ring, sauna, pôle nutrition... tout pour rester au top.

50 av. Foch, Paris XVI^e, 01 45 02 10 55, www.champion-spirit.com
Abonnement à partir de 165 € par mois, séance coaching à partir de 95 €

REPRENDRE LE SPORT EN DOUCEUR

À QUIBERON

PROGRAMME STARTER SPORTIF, SOFTEL THALASSA

Pour qui ? Les pressés, les au-bout-du-rouleau, les en-manque-d'oxygène et autres urbains en passe de se transformer en mollusques accrochés à leur bureau. S'adresse en particulier à ceux dont l'envie compulsive est de (dans le désordre) prendre l'air, dévorer de l'horizon au kilomètre, se retrouver dans l'eau et reprendre contact avec la (sa) nature.

Pour quoi ? Reprendre une vie normale. Et sinon, plus concrètement ? Redécouvrir chaque centimètre de son corps grâce à un programme combinant exercices sportifs, massages signatures et cuisine saine aux petits oignons.

Les grandes lignes. La caution des soins sportifs les plus optimaux à travers la présence du Cercle Réathlétique chouchoutant les sportifs de haut niveau comme les néophytes accros. Au programme : un dynamomètre isocinétique permettant de renforcer la capacité musculaire, l'Alter G (voir ci-dessous), des bains hydromassants, massages sous affusion, enveloppements, sport en piscine, vélo, course... On en passe et des bien meilleurs.

Premières impressions. C'est toujours avec une appréhension non feinte que l'on se rend dans l'un des hauts lieux de la cure à la française. On craint les soins au kilomètre, l'impersonnalité du programme et les curistes à la moyenne d'âge tutoyant les sommets. Une fois sur place, on balaie tous les clichés : l'hôtel vient d'être entièrement rénové, la clientèle est assez jeune et le mot d'ordre est à la liberté individuelle. On se surprend même à vouloir réserver illico pour prévenir le prochain burn out.

Aïe ! Et bien finalement pas grand-chose, on cherche, on cherche. On vous tient au courant.

Mmmmm ! Les massages sous affusion, le drainage marin par Jean-Yves (Johnny H. adore. On sait, ce n'est pas forcément une référence, mais on tenait à vous le signaler) histoire de donner une nouvelle jeunesse à vos articulations, et les séances d'Alter G (machine inventée par la NASA) où l'on court en apesanteur (je vole, je vole). Et puis, la position géographique au bout de la presqu'île de Quiberon offrant au curiste les clés de l'extase.

Dernières impressions. Un bien-être global sans le corps endolori, les papilles en berne et le moral terni par des curistes sectaires. Finalement, un bon concentré de ce que devraient être les nouvelles cures du XXI^e siècle.

Programme 4 jours/4 nuits en demi-pension

à partir de 1 192€ par personne

Pointe de Goulvars, 56170 Quiberon,

02 97 50 48 88, www.thalassa.com



À SAINT-JEAN-DE-LUZ

PROGRAMME REPRISE DU SPORT EN DOUCEUR, HELIANTHAL

Pour qui ? Les mordus de surf (on croise d'ailleurs Bixente Lizarazu, planche sous le bras, sur la plage juste devant) et les accros au golf (celui de Chantaco, propriété de la famille Lacoste, est incontournable) qui veulent profiter de l'air du large pour repasser en mode actif.

Pour quoi ? Faire le point et retrouver les bases. En clair, après le contrôle technique d'usage (évaluation cardio, tests de souplesse, bilan avec un coach et même – si l'on veut tenter d'éviter la charcuterie et autres douceurs basques –, avec une diététicienne), on vous concocte un programme de remise en forme, avec haltes de relaxation pour bien se remettre sur les rails.

Les grandes lignes. Après l'état des lieux sportif, on alterne cours de Pilates (pour regagner en souplesse et concentration), séances en salle de gym, soins aquatiques et même beauté (oui, le visage reposé et rajeuni est compris dans le package). Pétrissages sous affusion, hydrojets massants, séances de Watermass (un modelage musclé à l'eau de mer chaude à l'aide d'une sorte de disquette massante), libre accès au spa, etc.

Premières impressions. Avec des cabines et une piscine face à la mer, on décompresse vite fait et on oublie presque le combo peignoir blanc/cloquettes toujours aussi peu sexy. On s'amuse de se retrouver dans une ambiance Gatsby au restaurant L'Atlantique, tenu par Grégoire Sein, formé chez Pierre Gagnaire (au Sketch à Londres, notamment).

Aïe ! Même avec un pince-nez, l'application d'algues bio n'empêche pas l'impression de se rapprocher du tourteau qui trônera sur le plateau de fruits de mer que vous commanderez le soir-même... Mais bon, c'est bourré d'oligo-éléments, alors on abdique.

Mmmmm ! Les modelages sous affusion, un régal plus proche de la pluie tropicale que de l'orage atlantique. Le soin visage détoxifiant-déstressant by Sothys : l'endroit est l'alibi parfait pour mettre un pied dans l'univers de la cosméto et se convaincre enfin que cette part de féminité qui sommeille en nous va faire de nous un homme neuf.

Dernières impressions. Une remise à niveau qui donne envie de se reprendre en main et de ressembler au Bixente susnommé surfant toujours et encore sous votre nez. Et une adresse à retenir aussi pour revenir en mode 100% détente et trempouiller jusqu'au dernier moment puisque, chose rare, la thalasso est ouverte 7 jours/7, dimanche après-midi compris.

À partir de 726€ sans hébergement, et à partir de 1 296€ pour 6 jours/6 nuits en

demi-pension. Place Maurice Ravel, Grande Plage, 64505 Saint-Jean-de-Luz,

05 59 51 51 51, www.helianthal.fr



SURVEILLER SON CORPS DE TRES TRES PRES

À L'ÎLE MAURICE

PROGRAMME VITALITÉ LUX LE MORNE

Pour qui ? Les organismes raplapla. Mais ici pas question de vous enfermer avec le prof de yoga des heures durant ou de grignoter trois légumes par jour, le maître-mot est liberté. Avec un programme personnalisé, vous apprenez à rééquilibrer votre alimentation et à redécouvrir les muscles dédaignés. L'avantage, c'est que votre moitié peut faire la crêpe sur la plage et se goinfrer de glaces pendant ce temps-là.

Pour quoi ? Un regain d'énergie et une réflexion sur ce qui peut être fait au quotidien – de retour à la maison – pour conserver un mental d'acier et un corps d'apollon.

Les grandes lignes. Le point fort de l'hôtel, c'est le couple Karine et Oliver. Elle, nutritionniste et professeur de yoga et de méditation, démarre le programme par une mini-séance psy qui se conclut par une méditation guidée. Lui, coach fitness, établit un programme doux ou costaud en fonction.

Premières impressions. On se sent à la fois libre et pris en charge. On peut profiter de son paradis tropical comme on le souhaite et surtout des idées insolites de l'hôtel : un bar caché dans le jardin – si vous le trouvez, à vous d'élaborer votre cocktail –, des séances de cinéma en plein air avec pop-corn (sic) ou encore une cabine anglaise nichée entre les palmiers pour téléphoner gratuitement partout dans le monde. Un esprit cool qui fait vraiment la différence avec les resorts du coin.

Aïe ! Quand on est cerné par un kiosque à glace maison, un café aux incroyables frappuccino et un restaurant thaïlandais, difficile de ne pas céder à la tentation.

Mmmm ! 100% personnalisation et 100% produits naturels. Si avec ça vous n'allez toujours pas mieux, on ne sait pas où vous envoyer !

Dernières impressions. Difficile de quitter la plus belle plage de l'île mais on se sent régénéré, prêt à conquérir le monde. Pourvu que ça dure !

Programme de 3 ou 7 jours, à partir de 369€ les 3 jours, hors hébergement, www.luxislandresorts.com

À CARNAC

PROGRAMME PERFORMANCE COURSE À PIED ET TRAIL, THALASSO & SPA HOTEL RESORT

Pour qui ? Ceux qui n'en peuvent plus de jogger sur le bitume ou de piétiner dans les bouchons de la forêt la plus proche. Bref, ceux qui ont un tout petit peu besoin de solitude et qui, dans la foulée, voudraient perdre un ou deux kilos.

Pour quoi ? Améliorer ses chronos et son endurance, tenter de nouvelles expériences (la course nocturne, le running sur la plage façon *Chariots de feu...*), le tout sous la houlette de Samuel Bernard, préparateur physique et formateur à la Fédération Française d'Athlétisme.

Les grandes lignes. Ici, les séances d'entraînement, c'est du sérieux : sur piste, en salle, au grand air, avec VTT et débriefing vidéo. Mais bon, on vous rassure, les massages du dos et des membres inférieurs, les bains hydromassants aux algues, les jets sous-marins sont là pour assurer le service après-vente.

Premières impressions. Du solide. Des vrais pros avec, en prime, non pas le sourire de la crémillère, mais celui des praticiennes es thalasso, simplement adorables et toujours prêtes à adapter votre programme de soins. Enfin, ça n'a l'air de rien, mais les produits sont 100% bio.

Aïe ! L'impression un poil blockhaus quand on arrive, vite compensée par le côté pile de l'hôtel, qui longe un petit bras de mer et un îlot sauvage façon « île aux oiseaux ».

Mmmm ! Interdiction de loucher la session de réflexologie plantaire, divine. On aime la pause dans le parcours marin qui, à la nordique, passe de l'intérieur à l'extérieur, avec les immanquables banquettes sous-marines percées de jets et les cols de cygne pour décontracter les cervicales. Et comment ne pas vous parler de l'immense plateau de fruits de mer du vendredi, réputé dans toute la région ?

Dernières impressions. Même les allergiques aux menhirs d'Obélix devraient trouver leur bonheur à Carnac, qui fait tout pour casser les codes de la thalasso de grand-papa. On se dit qu'on réserverait bien aussi pour le programme de marche nordique.

Carnac Thalasso & Spa Resort, avenue de l'Atlantique, 56341 Carnac, 02 97 52 53 54, www.thalasso-carnac.com

Performance course à pied ou course nature trail à partir de 1 388 € pour 5 jours/6 nuits en pension complète diététique du sport.

Prochaines dates du 17 au 21 juin, du 2 au 6 septembre et du 30 septembre au 4 octobre

I SUER 5 ÉTOILES

À RAMATUELLE

RETHINKING BOOTCAMP LA RÉSERVE

Pour qui ? Ceux qui, schizophrènes, cherchent à mixer entraînement militaire et matelas 5 étoiles. Franchement, qui a encore envie de dormir sur un lit de camp ?

Pour quoi ? Perdre du poids rapidement et (re)mettre l'organisme au travail. Et ici, on a beau être face à l'un des plus beaux panoramas du monde, ne vous fiez pas aux apparences, on n'est pas là pour rigoler.

Les grandes lignes. Lever aux aurores, cours de gym ou séance de yoga, petit-déjeuner frugal, puis suée de trois heures dans les collines avoisinantes avant de rêver aux soins qui vont sauver notre corps.

Premières impressions. Un domaine privé face à la grande bleue, ça fait toujours son effet. Mais on vous le redit, ici, il va falloir trimer un peu ! Et ce dès le lendemain matin. Réveil programmé à 7h.

Aïe ! Même si on est engagé volontaire, pas facile de se lever en même temps que le soleil et d'enchaîner le réveil musculaire avant d'avoir pu boire un café, fumer une clope et dévaliser le buffet de viennoiserie – dont il n'est d'ailleurs absolument pas question ici.

Mmmm ! On compense les souffrances de la matinée par un après-midi spa, enchaînant balnéothérapie, enveloppements et massages. Et puis parce que nous ne sommes pas des brutes, le chef Éric Canino décline les saveurs méditerranéennes à l'aune d'un régime basse calorie.

Dernières impressions. La sensation d'être dans une bulle et de retrouver une énergie insoupçonnée !

5 jours/5 nuits pour 2 700€ (pension complète hors hébergement),
chambres à partir de 450€ la nuit, www.lareserve.ch

DANS LE GERS

AU CAMP BICHE, BOOTCAMP DE LUXE

Pour qui ? Les têtes d'affiche, les stars du cinéma et de la politique, les hommes d'affaires chic. Plus sérieusement, Camp Biche est la Rolls des bootcamps, situé dans le Quercy blanc. C'est cher, luxe et immensément réputé. Ceux qui ont testé louent pour toujours ses délices et son sérieux.

Pour quoi ? Pour perdre du poids sans trop souffrir et conserver, une fois rentré chez soi, les bonnes habitudes sportives et alimentaires acquises pendant le séjour.

Les grandes lignes. 7 jours, 6 nuits, c'est le Kickstart Program. Chaque jour est ultra tonique. Au réveil, 2 heures de yoga, Pilates ou circuit training. Dans la foulée, attaque en règle contre le gras et les calories : sessions de 3 à 4 heures de marche sportive en pleine nature, guidé par des pros bilingues. Avant de souffler, séance d'abdos imposée.

Premières impressions. Le décor est celui d'un 5 étoiles. Codes du luxe, étoffes, réflexes : rien n'est laissé au hasard, les élèves sont choyés. **Aïe !** La première séance d'abdos. Et les suivantes, de jour en jour plus musclées.

Mmmm ! Les dîners. Végétaliens, sans pain, oui, mais avec du vin !

Dernières impressions. Le sentiment de boucler des vacances de luxe plutôt qu'un stage extrême et radical.

4 375€/pers. pour 7 nuits en pension complète vin compris, programme de training, coaching, transferts, taxes et 6 heures de massage,
www.campbiche.com

UTILISER LA CURE COMME UNE EXCUSE POUR SE FAIRE PLAISIR

À SAINT-TROPEZ

PROGRAMME 100% HOMME AU PAN DEÏ

Pour qui ? Ceux qui ont une envie irrésistible – uniquement hors saison, cela va sans dire – de s'exiler le temps d'un week-end dans la baie la plus prisée du monde.

Pour quoi ? Se détendre, tout simplement, bien manger, se faire chouchouter et s'activer en testant un nouveau sport venu des États-Unis.

Les grandes lignes. Une séance de soins au spa Cellcosmet, marque suisse à la pointe de la cosmétologie cellulaire avec le soin signature Deluxe Royal corps et visage (2 heures, 290 €), un soin anti-âge combiné à un soin detox du ventre. Le tout avec les produits Cellmen (hommes). Et une session ou plus d'ElliptiGO, vélo sans selle... à pratiquer debout donc ! Une révélation.

Premières impressions. Outre des produits de compète, les mains aguerries de Marine au toucher sûr. CQFD lorsque, côté detox, elle masse en profondeur les organes du ventre – on est proche de la fasciathérapie.

Aïe ! Ce massage des organes peut être un peu douloureux en fonction de la tension accumulée, mais le résultat n'est pas négociable. On est allégé !

Mmmm ! L'ElliptiGO, à dispo des clients de l'hôtel. Avec ses 8 vitesses, ce vélo hors norme vous permet de pédaler-glisser sur plat et en montées dures comme si vous courriez en apesanteur, le port altier, chocs articulaires et tensions en moins, abdos au taquet ! Résultat : franchement fun, pas de courbatures, et une nécessaire dose de m'as-tu-vu – on est à Saint-Trop' tout de même !

Dernières impressions. Y a pas de mal à se faire du bien !

Chambre à partir de 200€/nuît (en basse saison). 52 rue Gambetta, Saint-Tropez, www.pandei.com. ElliptiGO, www.activbody.fr

PROGRAMME JEUNE PREMIER

On sort de ce soin avec l'impression d'avoir (approximativement) 8 ans de moins. Car après que la demoiselle vous ait chouchouté le visage à coup de peeling aux acides de fruits, sérum booster, massage contour des yeux, masque hydratant et sérum anti-âge, elle s'attaque à vos trapèzes et aux points de shiatsu qui feront de vous un homme neuf.

Soin cellulaire suisse pour homme, 50 min, 180 €

Spa La Prairie, Bristol, 112 rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris VIII^e, 0153434167



*Soupe d'asperges burrata di bufala,
prosciutto dolce, une recette que
l'on retrouve sur l'application
« Mon Grand livre de cuisine »
d'Alain Ducasse, disponible sur
Apple Store.*

© THOMAS DUVAL